

※お米はさつま町 内産です。
 ※さつま町では、毎月、児童・生徒一人当たり2,000円の給食費助成を行っています。

4月のこんだてひょう



さつま町立学校給食センター

日曜	こんだて名 (②牛乳は毎日つきます)			からだをつくる		からだのちょうしをととのえる		からだをうごかすもとなる		エネルギー たんぱく質 (小学校) (中学校)
	主食	おかず	③汁わん ④⑤小皿	さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう にゅうせいひん ごさかな・かいそ う	いろいろのこ い やさい	いろいろのすい い やさい くだもの	こめ・パン・めん・ いも・さとう	あぶら	
9 火	①黒糖パン 	③豚汁うどん ④さつまいものサラダ		③ぶたにく	②ぎゅうにゅう	③④にんじん	③だいこん えのきたけ ふかねぎ ④きゅうり	①パン ③うどん ④さつまいも	③あぶら ④マヨネーズ	607 Kcal 21.8 g 815 kcal 28.1 g
10 水	①ごはん 	③肉じゃが ④野菜いため		③ぶたにく なまあげ ④さつまあげ	②ぎゅうにゅう ④しらすぼし	③④にんじん	③たまねぎ いとこんにやく ほししいたけ ④もやし きゃべつ コーン	①こめ ③じゃがいも ざらめ ④さとう	③④あぶら ④ごま	632 Kcal 26.2 g 798 kcal 32.0 g
11 木	①ごはん 	③利休汁 ④鶏肉のごぼうあえ		③なまあげ ④とりにく	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③だいこん しめじ はくさい ④ごぼう	①こめ ④でんぶん ざらめ	③④ごま ④あぶら	631 Kcal 27.5 g 807 kcal 34.9 g
12 金	①(きびごはん) 	③ポークカレー ④コールスローサラダ		③ぶたにく	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③たまねぎ りんごピューレ にんにく しょうが ④きゃべつ きゅうり	①こめ もちぎび ③じゃがいも	③あぶら ④ドレッシング	601 Kcal 22.3 g 830 kcal 30.8 g
15 月	①(むぎごはん) 	③わかたけ汁 ④かつおそぼろ丼		③なまあげ ④かつお	②ぎゅうにゅう ③わかめ ④しらすぼし	③にんじん ④えだまめ	③たけのこ もやし ふかねぎ ④たまねぎ しょうが	①こめ むぎ ④さとう	④あぶら	641 Kcal 26.6 g 815 kcal 32.6 g
16 火	①ミルクパン 	③スパゲティミートソース ④フルーツポンチ		③ぎゅうミンチ だいず	②ぎゅうにゅう	③にんじん トマト	③たまねぎ セロリー コーン グリーンピース にんにく しょうが ④おうとう はくとう りんご みかん いちご	①パン ③スパゲティメン	③あぶら	685 Kcal 27.5 g 876 kcal 34.5 g
17 水	①(むぎごはん) 	③中華スープ ④回鍋肉		③なまあげ ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう	③④にんじん ④ピーマン	③たけのこ えのきたけ もやし ほししいたけ たまねぎ ④きゃべつ しょうが にんにく	①こめ むぎ ④さとう	③ごま ③④あぶら	600 Kcal 24.0 g 795 kcal 30.5 g
18 木	①(むぎごはん) 	③じゃがいものそぼろ煮 ④かつお腹皮レモンソース		③とりミンチ ④かつお	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③たまねぎ たけのこ こんにやく しょうが ④レモンかじゅう	①こめ むぎ ③じゃがいも ざらめ ③④でんぶん さとう	③④あぶら	658 Kcal 29.3 g 837 kcal 36.3 g
19 金	①(しちふくまい) 七福米ごはん 	③「食育の日」 ③さつま汁 ④いわしのかんろ煮		③とりにく なまあげ ④いわし	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③ごぼう こんにやく ふかねぎ	①こめ あかまい おしむぎ くろまい ひのひかりげんまい みどりまい こしひかり げんまい もちげんまい ③じゃがいも ④さとう	③あぶら	655 Kcal 25.9 g 802 kcal 29.9 g
22 月	①(むぎごはん) 	③麻婆丼 ④青菜と雑穀のナムル		③ぶたミンチ とうふ ④まめ	②ぎゅうにゅう ④ひじき	③にんじん ④ほうれんそう	③たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが	①こめ むぎ ③さとう でんぶん ④もちむぎ あかごめ きび	③④あぶら ④ごま	646 Kcal 24.3 g 801 kcal 30.1 g
23 火	①コッペパン 	③クリーム煮 ④アスパラソテー ⑤スイートポテト		③とりにく まめペースト ④ぶたにく	②③ぎゅうにゅう ③スキムミルク	③④にんじん ④アスパラガス	③たまねぎ ③④コーン ④しめじ にんにく	①パン ③じゃがいも ⑤スイートポテト	③④あぶら	618 Kcal 26.4 g 819 kcal 34.8 g
24 水	①(むぎごはん) 	③五目汁 ④元気くんのオーロラソース		③ぶたにく なまあげ ④とりレバー すなぎも	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③ごぼう こんにやく しめじ ふかねぎ	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう でんぶん	③④あぶら ④マヨネーズ	638 Kcal 27.6 g 809 kcal 34.0 g
25 木	①(むぎごはん) 	③いり煮 ④小松菜の卵とじ		③とりにく なまあげ さつまあげ ④たまご	②ぎゅうにゅう ④しらすぼし	③にんじん ④こまつな	③ごぼう たけのこ こんにやく たまねぎ ④もやし	①こめ むぎ ③じゃがいも ざらめ ④さとう	③④あぶら	604 Kcal 26.6 g 773 kcal 33.5 g
26 金	①チキンライス 	③野菜スープ ④きゃべつとコーンのサラダ ⑤お祝いデザート		①とりにく ③ぶたにく	②ぎゅうにゅう	①③にんじん	①④コーン ①③たまねぎ ③しめじ ③④きゃべつ ④きゅうり	①こめ むぎ ③じゃがいも ⑤デザート	①④あぶら	631 Kcal 23.7 g 778 kcal 28.9 g
30 火	①ツイスト バターパン 	③ポークビーンズ ④切り干し大根 ⑤チーズ		③だいず ぶたにく まめ ④ベーコン	②ぎゅうにゅう ⑤チーズ	③にんじん トマト	③たまねぎ にんにく しょうが ④ほしだいこん コーン	①パン ③じゃがいも	③④あぶら	576 Kcal 27.0 g 778 kcal 34.8 g

※献立名の番号について・・・使用食品項目に献立名と同じ番号の次に書いている食品を使っています。
 例：9日③豚汁うどん・・・③ぶたにく ③にんじん ③だいこん ごぼう えのきたけ ふかねぎ ③あぶら

※下線は、アレルギー食品が含まれていることを示しています。

※今月の地元産納入産品は、ごぼう ふかねぎ いちごを納入していただく予定です。
 地元の新鮮なおいしい野菜を知り、味わって食べましょう。

※毎月19日は「食育の日」です。また、第3土曜日は「かごしまいきいき食の日」です。
 ご家庭で普段の食事を見直したり、食に関するいろいろなことにチャレンジしてみたいでしょうか。

